

# AKU SIAP HADAPI COVID-19

Tetap Sehat dan Bahagia di Saat Pandemi

**ChildFund**  
International



**Youth  
Voice  
Now!**



# AKU SIAP HADAPI COVID-19

Tetap Sehat dan Bahagia di Saat Pandemi

## Editor

- dr. Fiona Esmeralda, M.M.
- dr. Francisca Handy, Sp.A, IBCLC.
- dr. Maria Grace Tania

## Kontributor

- Anastasia Satriyo, M.Psi., Psikolog
- dr. Cut Novianti Rachmi, MIPH, Ph.D
- dr. Dyana Safitri Velies, Sp.OG(K), M.Kes
- dr. Fiona Esmeralda, M.M.
- dr. Francisca Handy, Sp.A, IBCLC.
- Loveria Sekarrini, Am.Keb, S.KM, M.K.M
- Ns. Mahathir, M.Kep., Sp.Kep.Kom
- dr. Maria Grace Tania
- Rinaldi Ridwan, S.Sos, MAHCM
- dr.Zwingly Porajow

## Illustrator

- Aurelia Pasaribu
- Heru Tri Handoko

## Penerbit

### Multisarana Nusa Persada

Jatijajar Estate Blok D18 No. 28-30, Tapos  
Depok, Jawa Barat  
Email : mnp.literasi@gmail.com

Perpustakaan Nasional RI :  
Katalog Dalam terbitan (KDT)  
Aku Siap Hadapi Covid-19 --Cet. 1--  
Jakarta: Multisarana Nusa Persada, 2020  
40 hlm: 25 cm.

ISBN:



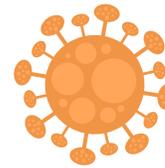
## Kata Pengantar

Hai! Apa kabar? Semoga teman-teman semua dalam keadaan sehat. Kita telah berbulan-bulan hidup dalam situasi pandemi. Jenuh, bosan dan lelah pasti telah kita semua rasakan. Namun, sepertinya kita perlu untuk terus bertahan agar kita bisa keluar sebagai pemenang di pandemi ini. Kami, Asosiasi Kesehatan Remaja (AKAR) Indonesia mencoba hadir melalui buku ini, menemani teman-teman untuk kita tetap bisa bertahan dan nanti menang melawan pandemi ini bersama-sama.

■ Selamat membaca dan berinteraksi dengan kami lewat media sosial kamu ya!

■ Tetap sehat dan aman yah teman-teman semua!  
Remaja Indonesia pasti bisa.

Salam,  
Tim Penulis AKAR - Indonesia



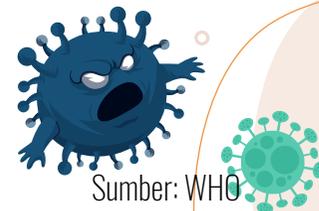
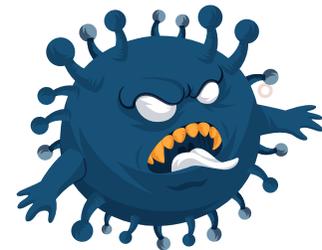
## Hai teman-teman Kita kenalan yuk + sama COVID -19

COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan virus corona jenis baru.

COVID itu singkatan dari  
CO = corona,  
VI = virus,  
D = disease atau penyakit.

Nah 19 itu melambangkan tahun 2019 karena virusnya ditemukan di Wuhan China, pada Desember 2019

Virus ini paling sering menyerang paru-paru dan bisa bikin penyakit yang berat sampai kita perlu dirawat di ruang intensif rumah sakit, bahkan bisa membuat orang meninggal dunia.



Sumber: WHO

3

2

# Nah apa aja sih gejala dari penyakit ini?

Gejala paling sering adalah :

Batuk,  
nyeri menelan.



Diare,  
lemas,  
nyeri otot.



Jadi mirip sama orang yang batuk pilek karena virus lain, bahkan bisa juga gak ada gejala apa-apa, alias tampak sehat-sehat aja.

Sumber: WHO

# Kita yang masih remaja ini bisa gak ya sakit berat gara-gara COVID-19?



- Remaja sebagian besar memang sehat-sehat sih yah.. Tapi remaja bisa saja sakit berat hingga perlu masuk ruang rawat intensif atau ICU karna COVID-19.

- Jangan lupa, ada temen-temen kita sesama remaja yang punya penyakit kronis atau menahun yang kekebalan tubuhnya gak sebaik kita, sehingga kita perlu melindungi mereka.



- Dirumah, bisa ada orangtua, ada kakek-nenek, yang karena usianya daya tahan tubuh mereka sudah tidak sebaik kita. Apalagi kalau mereka ternyata ada penyakit jantung, kencing manis, kanker dan penyakit kronis lainnya.



jadi penting banget yah  
buat remaja untuk tetep  
#diRumahAja



## gimana ya cara kita tahu kita mungkin terjangkit COVID-19?

Kamu bisa memperhatikan apakah kamu memiliki  
gejala-gejala seperti berikut:  
Kamu mengalami Demam atau Riwayat Demam ( $>38^{\circ}\text{C}$ )  
yang disertai salah satu gejala :



Batuk



Pilek



Sakit  
Tenggorokan



Sesak Nafas

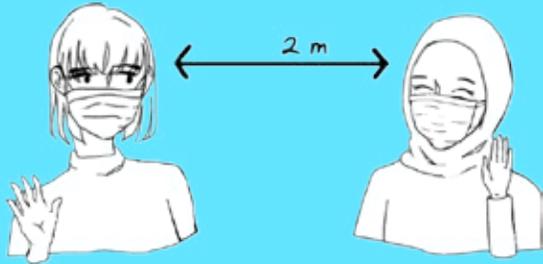


6



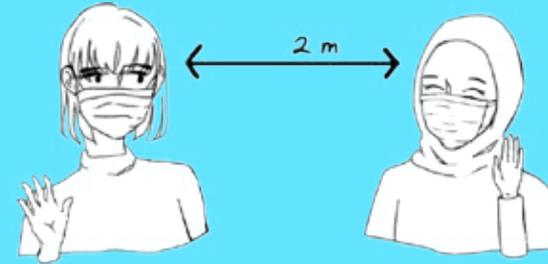
7

## Lalu, apa yang perlu kamu lakukan saat #IsolasiMandiri?



- Usahakan menjaga jarak 2 meter dengan anggota keluarga lain
- Alat makan dan alat mandi wajib terpisah
- Pakai masker selama di rumah
- Cuci tangan dengan sabun 20 detik secara teratur khususnya tiap habis keluar kamar, mau makan dan habis dari
- Pastikan ventilasi udara baik dan dapat dimasuki cahaya matahari
- Simpan nomor kontak layanan kesehatan terdekat dan hubungi jika terjadi perburukan gejala

## Nah, sekarang bagaimana supaya kita tidak tertular dan tidak menulangi orang lain?



## D.I.Y Masker Kain Tanpa Dijahit

Do It Yourself

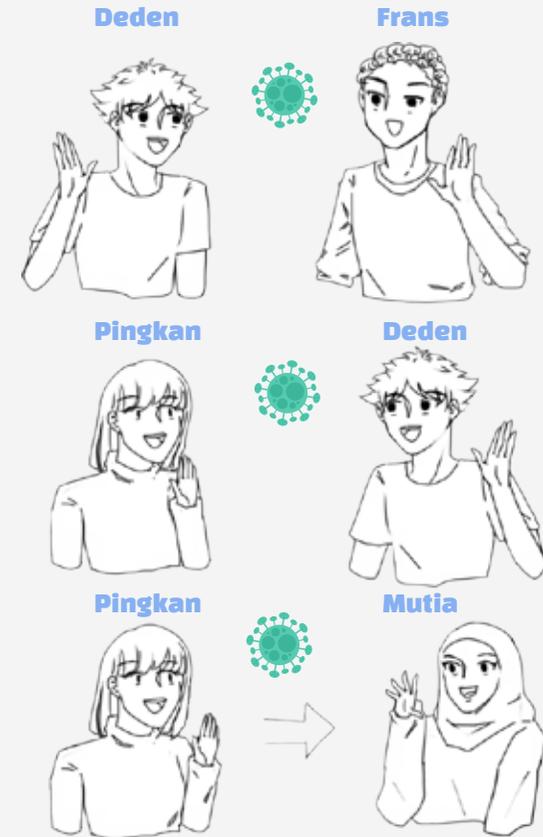
Masker Kain Tanpa Dijahit



Kamu bisa cek  @akar\_inaha untuk video pembuatannya ya!

1. Siapkan 1 kain apapun (ukuran 30x30cm / 35x35cm) dan 2 ikat rambut elastis yang nyaman digunakan.
2. Bentangkan kainmu, lipat bagian atas ke tengah, dan bagian bawah ke tengah.
3. Balik kain tersebut.
4. Lipat lagi bagian atas ke tengah, dan bagian bawah ke tengah.
5. Balik lagi kainnya.
6. Masukkan ikat rambut ke sisi kiri dan sisi kanan kain.
7. Lipat ke arah tengah dan masukkan ujung kain yang satu ke ujung yang lain, lalu rapihkan lipatan-lipatan kainmu.
8. Masker kain mu sudah jadi! Kamu bisa menyelipkan tissue supaya masker kamu tambah tebal ya

Apa pendapat kamu soal anak-anak muda yang masih suka nongkrong-nongkrong di kafe atau pun di rumah salah 1 teman? Apa yang bisa jadi alternatif nongkrong-nongkrong seperti ini?



Deden ketemu Frans, lalu Deden ketemuan lagi sama Pingkan, lalu Pingkan ketemu sama Mutia.. mereka ngga ada yang pake masker nih.. kamu bisa lihat kan virusnya menyebar tanpa peduli siapa ketemu siapa?

## 1. Mengelola jadwal harian dan tetap produktif

Meski #dirumahAja, kita tetap perlu punya rutinitas dan produktif supaya kita gak bosan dan bete. Coba lakukan kembali hobi kita atau mencoba belajar hal baru. Ini bisa jadi saat yang tepat untuk kamu mulai belajar gitar, latihan nyanyi biar nanti udah jago pas ketemu temen-temen lagi, belajar Bahasa Korea, atau nambah skill baru lainnya! + kalimat ini bisa kamu lakukan dari sumber-sumber online



## 2. Tidur yang Cukup

Sudah tahu kan kalau semua orang butuh tidur? Nah, remaja usia 13-18 tahun kurang lebih membutuhkan 8-10 jam tidur setiap hari. Jika kurang dari ini, kamu bisa merasa kesulitan dalam mengendalikan emosi, mengambil keputusan, dan menyelesaikan masalah. Yuk, cukupi kebutuhan tidurmu!



## 3. Aktif Bergerak

Nah, yang seriiiiing sekali terlewat, #DiRumahAja bukan berarti harus mannequin challenge dalam rumah. Yuk, tetap berolahraga, atau bantu keluarga melaksanakan pekerjaan rumah tangga. Menyapu, mengepel, mencuci dan menjemur baju bisa menghabiskan energi sekaligus menjaga kita tetap aktif, lho!



## #DiRumahAja

**4. Makan makanan sehat**

Makan makanan sehat bisa menambah kekebalan tubuh kita untuk melawan virus lho.. Jadi pastikan menu kita sehari-hari sehat yah, kita juga bisa mulai belajar masak makanan sehat., selain supaya sehat, kamu juga jadi produktif belajar hal baru.

**5. Terhubung secara Sosial**

Walaupun sedang "physical distancing" kita harus tetap "socially close"! Mungkin ini saatnya untuk menghubungi teman-teman lama dan bilang "hai, kamu sehat-sehat aja kan?". Sangat menyenangkan kalau kita sadar, semua sedang mengalami hal yang sama.

**6. Ciptakan Suasana Menyenangkan di Rumah**

Pernah gak ngerasa kangen ngelakuin beberapa hal sama Bapak, Ibu, atau kakak dan adik kita? Ayo mulai melakukan hal-hal positif Bersama keluarga, share di media sosial kamu, untuk menginspirasi remaja lainnya. Ini akan menciptakan suasana yang menyenangkan di rumah, sekaligus berbagi hal positif ke keluarga lain!

**7. Berlatih menyadari dan menerima emosi dan pikiran yg muncul****Tips dan Trik untuk Tidur****1. Atur jadwal tidur**

Usahakan memiliki jam yang teratur untuk mulai tidur di malam hari dan bangun di pagi hari. Biasakan jam tubuhmu sama seperti ketika sekolah/ kuliah. Jadi, ketika nanti kembali ke sekolah/ kuliah, kamu tidak butuh penyesuaian apapun!

**2. Relaksasi Menjelang Tidur**

Lakukan hal-hal yang membuat kita merasa relaks dan mengantuk, seperti membaca buku yang ringan, melakukan meditasi, atau mendengarkan musik klasik atau yang berirama pelan.

**3. Berhenti Menggunakan Gadget 1 Jam Sebelum Tidur**

Cahaya biru buatan yang dipancarkan gadget memiliki gelombang pendek yang mengganggu ritme tidur kita.

**4. Silent HP mu!**

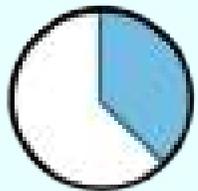
Lakukan ini untuk memastikan bahwa pesan atau notifikasi lain yang masuk tidak akan membangunkanmu!

## Tips dan trik penggunaan gadget sehat



1. Bila tangan, lengan dan leher mulai pegal hingga nyeri cobalah lakukan peregangan 5-10 menit dan kompres dengan air dingin jika terasa nyeri. Kalau sudah seperti ini kamu harus sangat membatasi penggunaan gadget kamu.

2. Bila mata mulai perih kompres dengan air dingin atau irisan buah yang banyak mengandung air seperti timun dan tomat. Kamu bisa menggunakan rumus 20 - 20 - 20, setiap 20 menit, kamu istirahatkan mata untuk melihat selama 20 detik ke objek yang berjarak 20 kaki (sekitar 6 meter) dari kamu.



20 menit



20 detik

20 kaki  
6 m



## Tips dan trik penggunaan gadget sehat



- Jangan terlalu lama menggunakan gadget
- Unduh aplikasi yang mendukung kegiatanmu seperti untuk olahraga, fotografi, atau buku digital
- Jangan menggunakan gadget sebelum tidur
- Hapus aplikasi yang tidak perlu
- Follow akun-akun yang terpercaya dan menghibur
- Batasi waktu bermain game setiap harinya
- Matikan notifikasi untuk mengurangi penggunaan gadget
- Tandai website berita terpercaya dan tidak membaca berita yang tidak jelas kebenarannya
- Unfollow teman dan media sosial yang membuatmu tidak nyaman.

## Tips mencegah kekerasan berbasis online

- Kamu bisa mengabaikan semua pesan yang berbau kekerasan atau pelecehan di media sosial.
- Kamu bisa merubah pengaturan media sosial kamu hanya untuk orang-orang yang kamu kenal saja
- Unfollow dan block akun yang memberikan kamu ketidaknyamanan. Jangan lupa manfaatkan fitur lapor di media sosial.
- Simpan bukti kekerasan atau pelecehan dengan cara screen shot semua bukti obrolan, video, foto dan berbagai bukti terkait lainnya.
- Beri tindakan tegas dengan cara melaporkan kepada lembaga bantuan hukum atau kepada Komnas Perempuan dan juga kamu bisa meminta bantuan komunitas yang bisa diakses melalui media sosial seperti @hollaback\_jakarta @perempuanpeduli dan @unsilenced\_



18

## Tips dan Trik agar TETAP AKTIF BERGERAK

Olahraga meningkatkan hormon endorfin yang membantu membuat hati senang dan meningkatkan kekebalan tubuh. Latihan 60 menit per hari bisa kamu pakai untuk kombinasi latihan aerobik intensitas sedang dan latihan otot.



Ingin ya olahraga di luar rumah?  
Yang penting ingat:

- Jaga jarak dengan orang lain
- Gunakan masker jika tidak dapat menjaga jarak
- Segera bersihkan diri saat sampai di rumah



19

## Exercise Challenge



Ga bisa keluar rumah? Olahraga di rumah aja. Latihan aerobic didalam ruangan kamu bisa :

- Pasang musik kesukaanmu lalu jalan cepat di dalam rumah atau naik turun tangga selama 10-15 menit, 2-3 kali sehari, ATAU menarilah!
- Lompat tali (kalau ga punya alatnya, untaian karet gelang juga bisa kamu pakai)
- Cari video exercise di youtube lalu ikuti gerakannya
- Kalau punya mesin seperti treadmill jangan cuma diliatin ya, Pakailah!

Latihan otot:

- Download aplikasi di gadget kamu seperti 7-minute workout
- Cari video latihan di youtube lalu ikuti programnya
- Lakukan yoga atau pilates
- Lakukan latihan sederhana seperti squat atau duduk berdiri dari kursi, push up di dinding, meja atau lantai
- Naik turun menggunakan kursi kecil atau anak tangga

Buatlah janji bersama teman-temanmu untuk video call-an sambil berolahraga! Screenshot, bagikan dan jangan lupa tag  @akar\_inaha dan @voicenow.id yaa!

## AYO BERGERAK

Ayo bergerak!! supaya ga duduk aja sepanjang hari, kalau nonton TV, bergeraklah saat iklan. Kamu bisa sambil mencuci piring atau membuang sampah, yang penting tetap AKTIF!



**“Hayoo tunggu apa lagi, gunakan tips dan trik sebelumnya”**

# Makanan Sehat

Makan sehat bisa jadi gampang banget buat kita dan tetap enak...

Prinsipnya:

1. Seimbang, ada aneka warna di piring kita.
2. Tiap kali makan ada buah dan sayur
3. Hindari makanan dan minuman kemasan sebisa mungkin. Makanan kemasan tinggi gula, garam dan lemak -- diproses panjang banget di pabrik -- nilai gizi hilang, bikin badan susah dan bikin sampah -- gak keren kan?

ingat:

**"Apa yang kita makan nunjukkin identitas kita"**



# KUDAPAN

Apa sih kudapan? ternyata ini istilah Indonesia yang bener buat “camilan”. Kudapan juga bisa gampang dan sehat. Indonesia itu kaya sama aneka makan sehat

Ini daftar kudapan sehat lainnya:

- Semar mendem kesengsem ikan
- Nagasari berseri
- Awut-awut singkong gak pake ribut
- Puding santan meriah
- Pisang barongko
- Kolak pisah



Kamu mau bikin kudapan apa hari ini?  
Mencoba aktivitas baru / menu baru juga bisa bikin perasaan bosan jalan-jalan dan bikin kita hepi  
Mau resep lengkapnya? cekidot di @akar\_inaha yaaaa



Credit on behalf of: dr. Tan Shot Yen & Remanlay Institute

# Jika harus keluar rumah

membeli bahan makanan  
pergi ke dokter/rumah sakit/apotek  
bekerja yang tidak bisa dilakukan di rumah  
tetapi usahakan semua kegiatan dilakukan secara online ya.  
Sekarang kan sudah banyak pilihan berbelanja online



JIKA HARUS KELUAR RUMAH MAKA

1. Jadwalkan mau ke mana saja dan maksimalkan dalam satu hari agar tidak bolak-balik.
2. Pilih jam yang sepi jika memungkinkan.
3. Tetap menggunakan masker kain dan menjaga jarak dengan orang lain. Jangan lupa perlengkapan seperti gambar sebelah ini.
4. Hindari moda angkutan umum dan keramaian.

# Tips dan Trik mengelola emosi

Bagaimana perasaan kamu selama #DiRumahAja?

Kerasa nggak sih kalau emosi yang kamu alami dalam setiap hari atau setiap minggunya itu berganti-ganti?

Emosi itu beragam dan intensitasnya juga berbeda-beda.

Makanya, penting bagi kita untuk belajar mengenali emosi yang kita rasakan, **MEMBERI NAMA** pada emosi yang kita rasakan, lalu **CARI CARA** untuk memproses dan mengolah emosi sehingga kita bisa merasa lebih tenang dan lebih baik.



**AMARAH** untuk melawan masalah



**GEMBIRA** untuk mengingatkan kita apa yang penting



**KETAKUTAN** untuk melindungi kita dari bahaya



**KESEDIHAN** untuk menghubungkan kita dengan orang yang kita cintai



**ANTISIPASI / PENGHARAPAN** untuk melihat ke depan dan merencanakan



**KEPERCAYAAN** untuk terhubung dengan orang yang membantu



**TERKEJUT** untuk memfokuskan kita pada situasi baru



**JIIIK/MUAK** menolak apa yang tidak sehat

26

# Tips dan Trik mengelola emosi

Menerima dan **MENYADARI** bahwa emosi yang kamu rasakan adalah wajar.

Miliki rutinitas baru dan sibukkan dirimu dengan beragam kegiatan agar tetap connect dengan teman dan keluarga melalui berbagai komunikasi online.

Kembangkan dirimu! cari hobi baru atau ikut kursus online sesuai minatmu.

**Demi kesehatan dan keselamatan nyawa kita di masa pandemi ini kita perlu berusaha patuh dengan aturan. Sambil mencari cara menyalurkan energi dan kreativitas kita ke hal-hal lain. Kamu sudah kebayang ide dan kegiatan apa untuk menyalurkan ide & emosi kamu?**



27

# APAKAH KAMU?

Centanglah sesuai perasaanmu

- Sering merasa sedih, takut, khawatir atas berbagai sebab
- Merasa stres dan banyak pikiran sehingga sulit berkegiatan, tidak fokus belajar, sudah tidur, atau tidak nafsu makan
- Ingin melukai diri sendiri atau orang lain

Jika kamu mencentang salah satu atau beberapa kotak di atas maka kamu perlu berbicara dengan orang lain, teman, saudara, orang tua, dokter, atau tenaga kesehatan lain baik secara langsung atau via chat.

Ingatlah bahwa memiliki perasaan berbeda adalah hal yang normal dan perlu dibagi kepada orang lain agar kamu bisa merasa lebih baik

**Kamu dapat memperoleh layanan psikologi SEJIWA melalui hotline 119 extension 8**



## Mengenali Jenis Kekerasan terhadap Anak dan Remaja

2 dari 3 anak-anak dan remaja perempuan/laki-laki pernah mengalami salah satu bentuk kekerasan sepanjang hidupnya.



Bentuk-bentuk kekerasan:

### 1. KEKERASAN EMOSIONAL

Dihina, direndahkan, tidak diharapkan lahir, tidak disayangi, mengalami perundungan.

### 2. KEKERASAN FISIK

Ditendang, dipukul, dicekik, dibekap, diancam/diserang dengan senjata

### 3. KEKERASAN SEKSUAL

Non-Kontak: melihat kekerasan/kegiatan seksual, dipaksa terlibat dalam kegiatan seksual dan mengirimkan gambar foto/video/teks kegiatan seksual.

Kontak: sentuhan, diajak berhubungan seks, dipaksa berhubungan seks, dipaksa berhubungan seks dan berhubungan seks di bawah tekanan

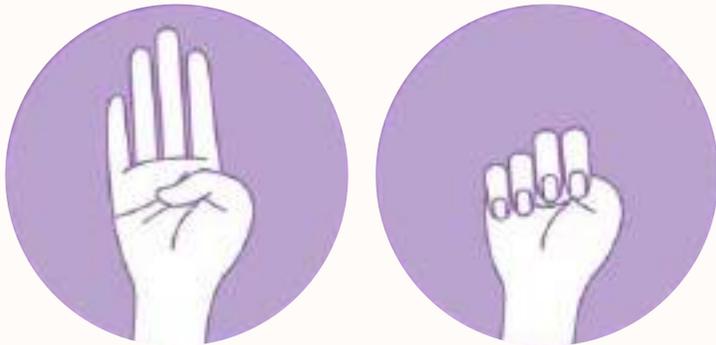
1 dari 3 anak dan remaja mengetahui tentang layanan untuk mengantisipasi kekerasan dan pemanfaatan layanan masih terbatas, karena penanganan kasus terkadang tidak sesuai dengan kebutuhan korban.

## Segera temui orang dewasa yang kamu percaya!

Ingatlah bahwa kamu berhak mendapat perlindungan untuk diri kamu dan bercerita tentang kekerasan yang kamu alami bukan sesuatu yang memalukan.

## Sinyal tangan apabila mengalami kekerasan di rumah

Gunakan sinyal ini untuk meminta bantuan saat video call dengan orang lain tanpa meninggalkan jejak digital



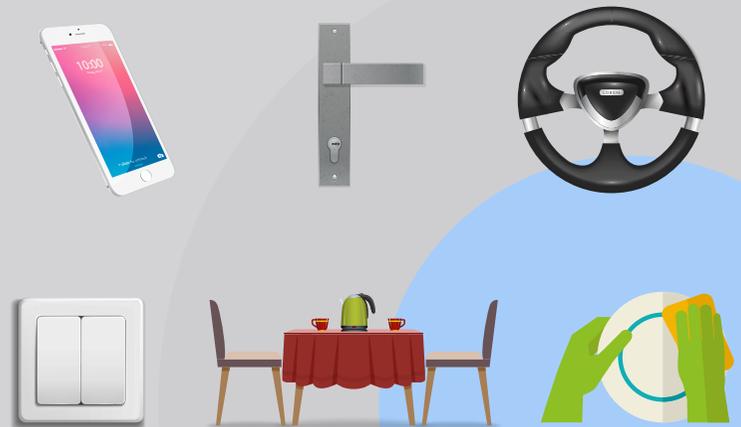
Jika kamu melihat sinyal ini saat video call dengan temanmu segera hubungi orang dewasa yang kamu percaya bisa membantumu!

## Hoax Buster #1 COVID-19

### Semua barang harus didesinfektan massal

TIDAK perlu. Pertama, hal ini mubazir dan tidak mungkin. Kedua, desinfektan massal berbahaya bagi kesehatan, yakni bisa menyebabkan iritasi mata dan kulit, gangguan pernafasan dan pencernaan.

Kamu bisa fokus desinfektan benda berikut yang sering disentuh:



## Hoax Buster #2 COVID-19

### Paket kiriman harus didesinfektan



Tidak perlu. Pertama, mubazir. Kedua, tidak ada bukti penularan COVID-19 melalui paket kiriman.

Kamu bisa lakukan hal berikut ketika menerima paket kiriman:

- Sediakan area khusus bagi kurir untuk menaruh paket dan jaga jarak minimal 2 meter
- Buang semua kemasan paket yang sudah tidak digunakan
- Cuci tangan menggunakan sabun di air mengalir selama 20 detik

## Hoax Buster #3 COVID-19

### Konsumsi alkohol dan rokok bisa mencegah penularan COVID-19

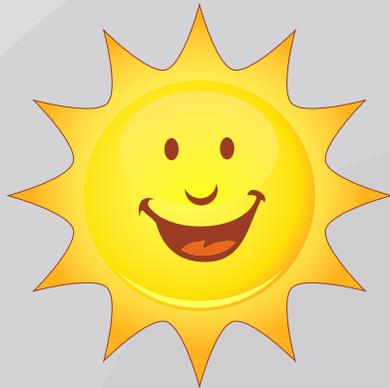


TIDAK benar. Pertama, rokok dan alkohol terbukti membahayakan kesehatan dan bisa menyebabkan kematian. Kedua, temuan yang menyebutkan bahwa rokok bisa mencegah COVID-19 ternyata didanai oleh perusahaan rokok. Merokok justru memperberat gejala COVID-19

Hindari rokok dan alkohol. Jika sudah menjadi perokok dan pecandu alkohol, segera kontak penyedia layanan kesehatan untuk membantu proses berhenti.

## Hoax Buster #4 COVID-19

**Sinar ultraviolet (UV) bisa untuk membersihkan dan membuat tangan menjadi steril**



TIDAK benar. Pertama, sinar UV bisa menyebabkan iritasi kulit. Kedua, sinar UV bisa merusak mata. Mencuci tangan dengan sabun adalah cara paling efektif untuk membersihkan tangan. Alternatif setelahnya adalah dengan pembersih tangan berbahan alkohol.

## Hoax Buster #5 COVID-19

**Menyemprotkan desinfektan ke badan bisa mencegah penularan COVID-19**



TIDAK benar. Pertama, penyemprotan desinfektan ke tubuh adalah BERBAHAYA. Desinfektan menyebabkan iritasi pada kulit dan mata. Jika masuk ke tubuh, bisa meracuni organ dalam. Tetap jaga jarak 2 meter. Ganti baju ketika sampai di rumah.

# Hoax Buster #6 COVID-19

**COVID-19 bisa dicegah selama berada di daerah dengan temperatur di atas 25 derajat celsius atau terpapar langsung matahari**



**TIDAK benar. COVID-19 bisa menular di suhu panas dan di bawah paparan matahari. Selalu cuci tangan dengan benar dan hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut sebelum bebersih.**

## Sumber informasi mana saja yang bisa dipercaya



**Kementerian Kesehatan Republik Indonesia**

[covid19.kemkes.go.id](https://covid19.kemkes.go.id)



**Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19**

[covid19.go.id](https://covid19.go.id)



**World Health Organization**

<http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>



**Centers for Disease Control and Prevention**

<http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>



**Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI)**

<http://www.klikpdpi.com/>

**INGAT!** Selalu periksa kembali kebenaran informasi yang didapatkan melalui aplikasi chat manapun! Mari bersama kita **STOP HOAKS!**

# Daftar Pustaka

1. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 » Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI [Internet]. Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI. 2020 [cited 23 July 2020]. Available from: <https://covid19.kemkes.go.id/protokol-covid-19/kmk-no-hk-01-07-menkes-413-2020-ttg-pedoman-pencegahan-dan-pengendalian-covid-19/#.Xxmpm1UzbIU>
2. COVID-19 G. Hoax Buster | Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 [Internet]. covid19.go.id. 2020 [cited 23 July 2020]. Available from: <https://covid19.go.id/p/hoax-buster>
3. COVID-19 : Resources for Adolescents and Youth [Internet]. World Health Organization. 2020 [cited 15 July 2020]. Available from: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/links/covid-19-mncah-resources-adolescents-and-youth/en](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/links/covid-19-mncah-resources-adolescents-and-youth/en)
4. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2020 [cited 23 July 2020]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
5. Protokol Tatalaksana COVID-19 – Buku PDPI [Internet]. Klikdpi.com. 2020 [cited 23 July 2020]. Available from: <https://klikdpi.com/bukupdpi/protokol-tatalaksana-covid-19/>
6. Protokol Tatalaksana COVID-19 [Internet]. IDAI. 2020 [cited 28 July 2020]. Available from: <https://www.idai.or.id/about-idai/idai-statement/protokol-tatalaksana-covid-19>
7. Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi Covid 19. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI. 2020;1–30.
8. COVID-19: Resources for Parents and Teens – SAHM [Internet]. Adolescenthealth.org. 2020 [cited 28 July 2020]. Available from: <https://www.adolescenthealth.org/COVID-19/COVID-19-Resources-for-Parents-and-Teens.aspx>
9. Sleep Guidelines and Help During the COVID-19 Pandemic | Sleep Foundation [Internet]. Sleep Foundation. 2020 [cited 15 July 2020]. Available from: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation>
10. Q&A on coronaviruses (COVID-19) [Internet]. Who.int. 2020 [cited 23 July 2020]. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
11. Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) Tahun 2018 Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. [Internet]. Kemenpppa.go.id. 2020 [cited 23 July 2020]. Available from: <https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/slider/49b98-infografis-snphar-2018.pdf>
12. Exercise is Medicine [Internet]. Exerciseismedicine.org. 2020 [cited 23 July 2020]. Available from: [https://www.exerciseismedicine.org/support\\_page.php/stories/?b=892](https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/stories/?b=892)
13. Emotional Intelligence for teens age 13-18. [Internet]. Ong.ohio.gov. 2020 [cited 29 July 2020]. Available from: [https://ong.ohio.gov/frg/FRGresources/emotional\\_intelligence\\_13-18.pdf](https://ong.ohio.gov/frg/FRGresources/emotional_intelligence_13-18.pdf)
14. Emotional Development in Adolescence. [Internet]. ResearchGate. 2020 [cited 29 July 2020]. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/230230568\\_Emotional\\_Development\\_in\\_Adolescence](https://www.researchgate.net/publication/230230568_Emotional_Development_in_Adolescence)
15. COMPUTER VISION SYNDROME: A SHORT REVIEW [Internet]. ResearchGate. 2020 [cited 28 July 2020]. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/270525840\\_COMPUTER\\_VISION\\_SYNDROME\\_A\\_SHORT\\_REVIEW](https://www.researchgate.net/publication/270525840_COMPUTER_VISION_SYNDROME_A_SHORT_REVIEW)
16. Children In a Digital World [Internet]. Unicef.org. 2020 [cited 28 July 2020]. Available from: [https://www.unicef.org/publications/files/SOWC\\_2017\\_ENG\\_WEB.pdf](https://www.unicef.org/publications/files/SOWC_2017_ENG_WEB.pdf)
17. Bagaimana Teknik Pencegahan Computer Vision Syndrome (CVS)? - Direktorat P2PTM [Internet]. Direktorat P2PTM. 2020 [cited 28 July 2020]. Available from: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/6/bagaimana-teknik-pencegahan-computer-vision-syndrome-cvs>
18. Signal for Help Campaign Launches to Help People Experiencing Gender-Based Violence During Home Isolation - Canadian Women's Foundation [Internet]. Canadian Women's Foundation. 2020 [cited 23 July 2020]. Available from: <https://canadianwomen.org/signal-for-help-campaign-launches-to-help-people-experiencing-gender-based-violence-during-home-isolation/>
19. Aksi Bergizi [Internet]. Unicef.org. 2020 [cited 3 Aug 2020]. Available from: <https://www.unicef.org/indonesia/reports/aksi-bergizi>



**Jika kamu merasa informasi dari buku ini berguna atau kamu ingin mengajak teman kamu untuk mengetahui informasi tersebut silahkan menyebarkan informasi yang ada di buku ini, jangan lupa mention**



**@AKAR\_Inaha**

**dan**



**@voicenow.id**

**di IG yaa... atau**

**twitter**



**@akar\_inaha**